



## Eviteu que els vostres fills i filles participin en jocs d'apostes on-line durant el confinament

Els jocs d'apostes on-line estan socialment acceptats com a forma d'oci i s'associen enganyosament amb l'esport, personatges famosos, l'èxit, l'emoció i la sort. Els nens i joves són vulnerables a iniciar-se en el joc on-line perquè són influenciats i busquen referents a qui imitar. Són curiosos, competitius, en moltes ocasions, impulsius, i busquen l'excitació i la satisfacció immediata.

### Heu de saber que



- Els jocs d'apostes no estan permesos a menors d'edat, però molts dels jugadors adults s'hi van iniciar abans dels 18 anys.
- Com més aviat s'hi comença a jugar, més riscos hi ha de convertir-se en addicte.
- Els videojocs incorporen mecanismes d'atzar, semblants als jocs d'apostes, com les capses sorpresa (loot boxes) o les recompenses en diferit, que augmenten la capacitat addictiva.
- Els jocs d'apostes on-line tenen més poder addictiu que els jocs presencials com ara les màquines escurabutxaques, els bingos o la loteria. Són anònims, les apostes es poden fer les 24 h del dia, els diners jugats no es perceben com a diners reals, i l'interval entre l'aposta i el seu resultat és molt curt, per la qual cosa és més fàcil tornar a apostar i fer-ho en quantitats majors.
- El fet de ser home és un factor de risc a l'hora de convertir-se en addicte al joc.

### Avanceu-vos

- Esbrineu quines idees tenen els vostres fills sobre els jocs d'apostes.
- Analitzeu amb ells la publicitat dels jocs d'apostes i les ofertes per començar a jugar-hi.
- Parleu amb ells dels interessos i guanys de les cases d'apostes.
- Reflexioneu amb ells sobre els riscos dels jocs d'apostes a mitjà i a curt termini (absentisme i abandonament dels estudis, dependència, aïllament, endeutament, conflictes familiars, depressió, ansietat, intent de suïcidi...).
- Informeu-los de la probabilitat real de guanyar o perdre.
- Afavoriu el seu sentit crític i enfortiu l'assertivitat preveient situacions en què els amics els puguin pressionar per jugar-hi.
- Examineu les vostres pròpies actituds sobre el joc i oferiu un exemple responsable. No renunciieu al vostre poder d'influir positivament.
- Fomenteu formes d'oci saludables.

### Estigueu atents

- A la seva activitat on-line i eviteu que accedeixin a pàgines d'apostes o a aplicacions per jugar. Supervisió.
- Als pagaments realitzats amb targetes de crèdit, a l'ús de les vostres dades o DNI i a l'interès sobtat en les criptomonedes.
- A com se senten en aquests moments, ja que jugar, en moltes ocasions, és una manera d'alleugerir o evitar estats emocionals negatius i fugir dels problemes. Comunicació.
- A canvis sobtats en el seu estat d'ànim, inquietud, ansietat, irritabilitat, abatiment, ocultació de l'activitat, aïllament, insomni... Senyals d'alarma que ens podrien indicar l'inici d'un joc problemàtic o d'una addicció.

### Deshabitució

En el cas que els vostres fills estiguin en un procés de deshabitució per addicció al joc d'apostes:

- Parleu sobre el desig de jugar i oferiu-los alternatives per ocupar el temps durant el confinament fora de les pantalles per tal d'evitar que aparegui la necessitat de connectar-se a pàgines d'apostes.
- Superviseu acuradament l'ús d'internet i el control dels comptes i targetes bancàries per estar segurs que no hi ha hagut una recaiguda.
- Recordeu-los que establir una rutina diària ajuda a ocupar el temps i la ment, sentir el control sobre la situació i fer front al desig de jugar.
- Compteu cada dia com una victòria i una mostra de la seva fortalesa interior. Durant la deshabitució, la situació de confinament és doblement dura i l'ús de les pantalles pot ser la via a la recaiguda.
- Animeu-los a parlar amb amics i a trobar distraccions per passar aquest confinament sense recaure en el joc.
- Si observeu ansietat, irritabilitat i/o aïllament, oferiu-vos per parlar sobre la situació i contacteu amb el seu terapeuta.

### Ajuda

- Demaneu assessorament i mantingueu el contacte telefònic amb l'SPOTT a través del 93 402 28 80 (dl-dv de 10-14 h) o a [spott@diba.cat](mailto:spott@diba.cat).

